

ДЦП необходима кропотливая и продолжительная работа с детьми. При детском церебральном параличе отчетливо проявляется взаимосвязь двигательных и нервно-психических функций. Двигательная активность является обязательным условием нормального роста и развития ребенка на различных этапах онтогенеза.

Литература:

1. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. ; под ред. Попова С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с. – (Сер.Бакалавриат).

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. Пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.

3. Левченко И.Ю. Особенности развития познавательной сферы Печатается по изданию: Основы специальной психологии // Под ред. Л.В. Кузнецовой. М., 2002, Стр. 286–302 (Раздел 3. Психическое развитие при дизонтогениях дефицитарного типа. Глава 4. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата).

**Васягина Н.В.**

*Саратов, Саратовский Государственный Университет*

*им. Н. Г. Чернышевского,*

*Институт физической культуры и спорта*

*[vasyaginanv1959@gmail.com](mailto:vasyaginanv1959@gmail.com)*

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

Аннотация: Укрепление здоровья - самое лучшее средство борьбы с любыми болезнями. Этого можно добиться разными способами: соблюдать правила гигиены, хорошо питаться, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться.

Ключевые слова: физическая культура и спорт; здоровье; физические упражнения; ОФП.

Физическая культура - это в первую очередь профилактический и оздоровительный эффект, который, бесспорно, связан с активным образом жизни, укреплением мышц, улучшением функций опорно-двигательного аппарата. Малоподвижный образ жизни любого человека может привести к изменениям нервно-рефлекторных связей, заложенных естественной природой. Необходимо их укреплять постоянным физическим трудом, чтобы распад этих связей не привел к

ухудшению обмена веществ, развитию атеросклероза, расстройству сердечно-сосудистой системы. В любое время и в любом веке сохранялась потребность человеческого организма в двигательной активности. Для сохранения здоровья нужно вести активный образ жизни. Давайте задумаемся, какова наша привычная двигательная активность в быту? Чтобы измерить количество произведенной мышечной работы, используется величина энергозатрат. Для повседневной жизни и в быту минимальная величина энергозатрат в сутки около 12--16МДж (в зависимости от массы тела) - это 2880--3840ккал. Как правило, для мышечной деятельности расходуется не менее 5,0--9,0МДж (1200--1900 ккал). А около 7,0МДж (1680 ккал) - это энергия основного обмена, которая поддерживает жизнедеятельность организма в покое, нормализацию обмена веществ, систему дыхания и кровообращения. Чтобы компенсировать весь недостаток энергозатрат в наш век информации и гиподинамии, человеку необходимо заниматься физической культурой и следить за собственным расходом энергии, который должен составлять не менее 350--500ккал ежедневно. За последние 100 лет в странах с развитой экономикой снизилась необходимость мышечной работы человека почти в 200 раз, благодаря чему недостаток заложенных природой энергозатрат составил около 2,0--3,0МДж (500--750ккал) в сутки.

Психоэмоциональная саморегуляция важна для развития боеспособности и твердости духа на тренировочном этапе, когда нельзя ожидать немедленного достижения результата, в ситуациях, субъективно воспринимаемых как рискованные или опасные, а также при мобилизации работоспособности. [4, с. 40]

Физические упражнения разнообразны, существует огромное количество комплексов спортивных упражнений, направленных на разные группы мышц и на поддержание различных функций организма. Если говорить о физической культуре в целом, то различают общие и специальные эффекты от физических упражнений. Общий эффект от физических упражнений направлен на то, чтобы компенсировать дефицит энергозатрат. Занятия физической культурой способствуют повышению иммунитета, также в организме человека растет устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды: резкому повышению и понижению температур (например: контрастный душ), бытовым травмам, гипоксии (например: задержка дыхания при подводном плавании) и т.д. Но стоит также помнить о том, что есть и противоположный эффект от избыточных физических упражнений, что может отрицательно сказаться на состоянии иммунитета и устойчивости к простудным заболеваниям.

Специальный эффект при занятиях физическими упражнениями имеет прямое отношение к повышению качества работы аппарата

кровообращения. При активной деятельности мышц повышаются резервные возможности сердечно-сосудистой системы, и регулируется работа сердца в спокойном состоянии. Снижается частота сердечных сокращений в состоянии покоя. Это один из основных эффектов оздоровительных упражнений.

Профилактический эффект при занятиях физическими упражнениями снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Повышение выносливости организма человека положительно сказывается на уровне артериального давления, массе тела и содержании холестерина в крови.

Выносливость очень важна и для людей в возрасте. Хорошая физическая подготовка – это отличный способ задержать возрастные ухудшения здоровья: не только способности организма к адаптации, но и улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Учитывая, что частота сердечных сокращений в покое в возрасте 25 лет к 85 годам падает на 30 процентов, это может привести к развитию гипертрофии миокарда. Сосудистая система стареющего организма работает иначе. Из-за чего происходит повышение общего периферического сопротивления и снижение эластичности крупных артерий, что к 60-70 годам влечет за собой повышение систолического давления на 10—40 мм рт.ст. Подобные деградации в кровеносной системе приводят к ухудшению производительности аппарата кровообращения, что непосредственно сказывается на уровне выносливости и аэробных возможностях организма. Дыхательная система стареющего организма также теряет свои функциональные возможности. С 35-летнего возраста объем легких за 1 год падает по статистике на 7,5 мл на 1 кв. м. поверхности тела. С возрастом происходят изменения обмена веществ – уровень холестерина и восприимчивость к глюкозе растет. Остеопороз – дистрофия костной ткани с перестройкой ее структуры и разрежением – может также стать причиной деградации опорно-двигательного аппарата, к чему приводит потеря солей кальция. Чтобы затормозить общее ухудшение здоровья и улучшить различные функции организма, рекомендуется заниматься оздоровительной физической культурой и давать организму физическую нагрузку, адекватную возрасту. Это приведет к улучшению показателей биологического возраста организма и положительно скажется на уровне выносливости и аэробных возможностях организма.

Существует также еще один вид деградации оздоровительных физических упражнений, который зависит от структуры движения. Выделяется две большие группы – это упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения – это тренировка, состоящая из упражнений на конкретные группы мышц, выполняемая циклически и неоднократно. К ним относятся -- плавание, ходьба,

гребля, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Ациклические упражнения – это общеукрепляющие тренировки, не имеющие особенной структуры и, возможно, меняющиеся по ходу выполнения. К ним относятся -- гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышается сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику.

Предполагается, что коррекция режима тренировочных нагрузок в занятиях по физической культуре на основе использования наиболее энергоемких средств ОФП и СФП в сочетании с элементами других видов спорта позволит компенсировать двигательный дефицит и повысить уровень здоровья людей. [5, с. 87]

Таким образом, влияние оздоровительной физической культуры относится в первую очередь к улучшению показателей общей выносливости и работоспособности и повышению аэробных возможностей организма. Если растет физическая трудоспособность, то растет и профилактический эффект тренировок -- уменьшается риск сердечно-сосудистых заболеваний: снижается артериальное давление, содержание холестерина в крови, снижается вес и масса тела. Постоянная и адекватная физическая нагрузка тормозит разрушительные изменения организма в целом и возрастные изменения стареющего организма в частности.

Общие показатели жизнеспособности организма улучшаются при выполнении физических упражнений, что не дает возможности развиваться нарушениям функций организма с возрастом. Уровень кальция и минералов в костной ткани растет, это отличная профилактика остеопороза (разрежение костной ткани). Заболевания суставов, артроз и остеохондроз – это прямые наследники неправильного образа жизни, отсутствия физической нагрузки и лишнего веса. Ведь учеными доказано, что снижение веса лишь на 5кг снижает риск заболевания суставов на 50%.

Необходимо помнить, что при любой физической тренировке каждый человек хочет не просто принести пользу своему здоровью, но и не нанести вред. Также при выборе комплекса упражнений стоит учитывать уровень физической подготовки. Физическая культура – это бесспорный положительный эффект и влияние на весь организм человека в любом возрасте.

#### Библиографический список

1. Гришина Ю.И. Знать и уметь. Общая физическая подготовка. 2015г.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. Гриф МО РФ. 4-е изд., 2016г.
3. История физической культуры и спорта. Учебник для студентов учреждений высшего образования. 11-е изд., испр. и доп. 2015г.
4. Васягина Н.В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015.-274с.
5. Грачева Н. В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015.-274с.

**Васягина Н.В.**

*Саратов, Саратовский Государственный Университет  
им. Н. Г. Чернышевского,  
Институт физической культуры и спорта  
[vasyaginanv1959@gmail.com](mailto:vasyaginanv1959@gmail.com)*

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

Аннотация: Актуальность укрепления здоровья всегда стояла на первом месте, особенно сейчас, в век информационных технологий и гиподинамии. Центральная нервная система является регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме, а систематическое выполнение общеразвивающих упражнений благоприятно на нее влияют.

Ключевые слова: физическая культура и спорт; пропаганда; физические упражнения; дети; мотивация.

Укрепление центральной нервной системы физическими упражнениями играет важную роль в системе физического развития организма человека, что позволяет осознанно управлять движениями в целом и их координацией в частности. Общеразвивающие упражнения – это отдельно сконструированные комплексы упражнений, направленные на укрепление разных частей тела и групп мышц. Подобные упражнения могут отличаться скоростью и частотой выполнения, также для их выполнения может требоваться разное мышечное напряжение.

Бесспорно, любой вид физической нагрузки имеет положительное влияние на оздоровление, развитие и укрепление общего физического